



Ψωμί μήλου με μπαχαρικά

1 ώρα 40 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

6-8

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τα καβουρδισμένα καρύδια

- Σε ένα τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά καβουρδίζουμε τα καρύδια για 2-3 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσουν και τα χοντροκόβουμε με ένα μαχαίρι ή τα βάζουμε στο multy.

Για το ψωμί μήλου

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Παίρνουμε μια ορθογώνια φόρμα 20x10 εκατοστά, την βουτυρώνουμε και έπειτα την αλευρώνουμε.
- Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το μπέικιν, το αλάτι, την κανέλα, το γαρίφαλο, το μοσχοκάρυδο και ανακατεύουμε καλά.
- Στη συνέχεια προσθέτουμε τα καβουρδισμένα καρύδια και τα μήλα ανακατεύοντας άλλη μια φορά.
- Σε ένα μεσαίο μπολ αναμειγνύουμε το γάλα, τα αυγά, τη βανίλια, τη [σάλτσα μήλου](#) και ανακατεύουμε καλά.
- Βάζουμε τα υγρά υλικά στα στερεά, προσθέτουμε και το λιωμένο βούτυρο και ομογενοποιούμε με την βοήθεια μιας πλαστικής σπάτουλας
- Αδειάζουμε το μείγμα στην φόρμα μας και από πάνω ρίχνουμε τα υπόλοιπα καρύδια πατώντας τα λίγο ώστε να κολλήσουν στο μείγμα.
- Ψήνουμε για 50-55 λεπτά στον φούρνο μέχρι το ψωμί να πάρει ένα χρυσό χρώμα και όταν το καρφώσουμε με ένα ίσιο μαχαίρι αυτό να βγαίνει καθαρό.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει αρχικά για 30 λεπτά μέσα στην φόρμα του.
- Έπειτα το αφαιρούμε από τη φόρμα και στο αφήνουμε πάνω σε μία σχάρα μέχρι να κρυώσει τελείως.

Για το σερβίρισμα

- Κόβουμε σε φέτες το ψωμί και τοποθετούμε πάνω το τυρί.
- Ψήνουμε στον φούρνο στο grill για 4-5 λεπτά να λιώσει το τυρί.
- Σεβρίσουμε με φρέσκα φύλλα ρίγανης και καρύδια.

Συστατικά

Για τα καβουρδισμένα καρύδια

- 70 γρ. καρύδια

Για το ψωμί

- 15 γρ. βούτυρο, για τη φόρμα
- 250 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.σ. αλεύρι γ.ο.χ., για τη φόρμα
- 150 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1/4 κ.γ. γαρίφαλο, τριμμένο
- 1/2 κ.γ. μοσχοκάρυδο, τριμμένο
- 100 γρ. μήλα, κομμένα σε μικρούς κύβους 0,5 εκ.
- 120 γρ. γάλα
- 2 αυγά, μεγάλα
- 1 κ.γ. [εκχύλισμα βανίλιας](#)
- 100 γρ. σάλτσα μήλου
- 110 γρ. βούτυρο, λιωμένο και κρύο

Για το σερβίρισμα

- 200 γρ. μπρι
- ρίγανη, φρέσκα φύλλα
- 50 γρ. καρύδια

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

546 Θερμίδες (kcal)	32.7 Λιπαρά (γρ.)	14.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	48.0 Υδατ/κες (γρ.)
27%	47%	73%	18%
22.9 Σάκχαρα (γρ.)	13.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.79 Αλάτι (γρ.)
25%	27%	10%	13%